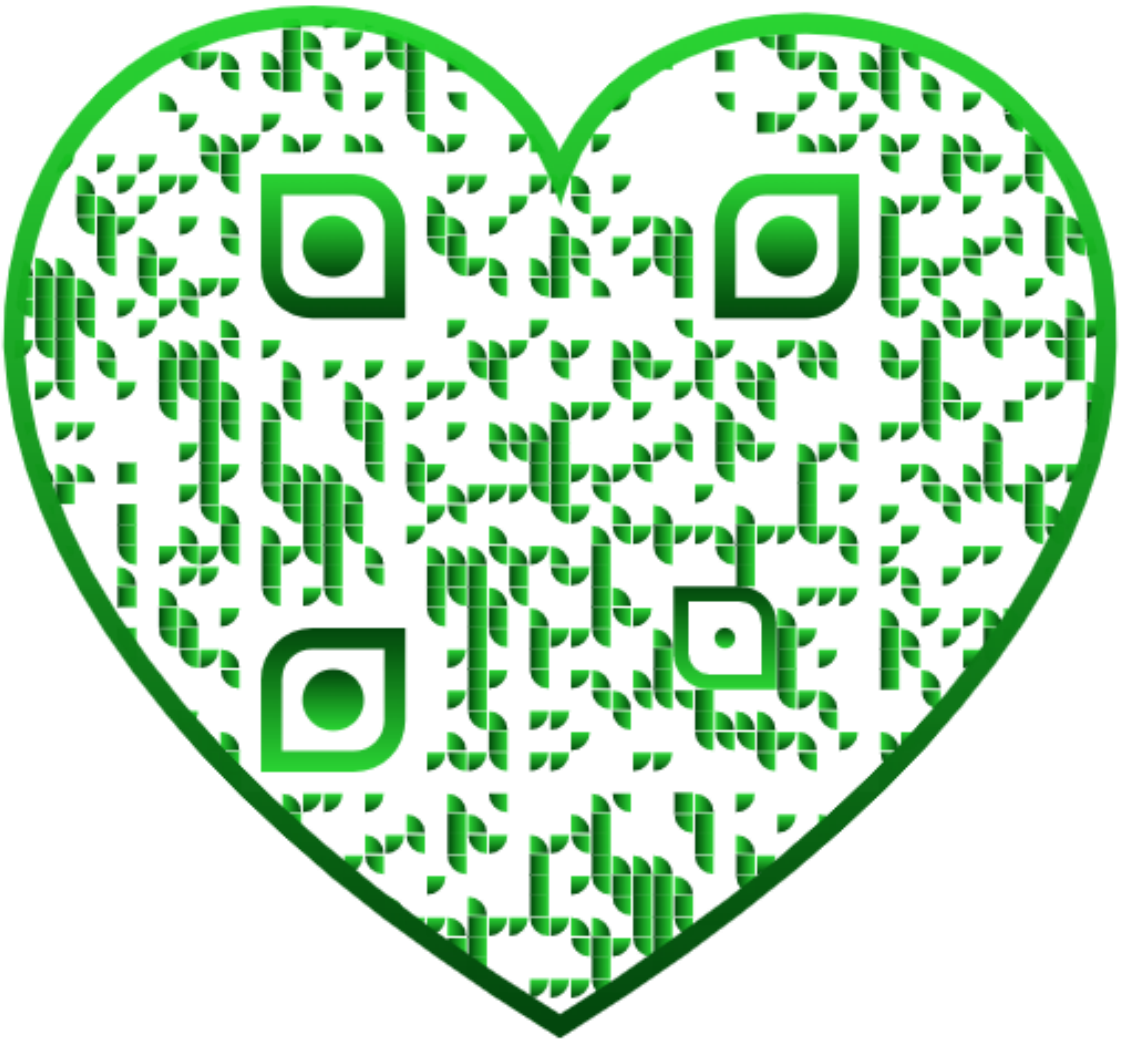
CUISINONS EN FAMILLE

18 RECETTES SIMPLES ET AMUSANTES

testées et approuvées par **6 blogueuses** et leurs enfants.

avec trucs et astuces !



LES 6 BLOGUEUSES

LES 18 RECETTES

LA PARFAITE MAMAN IMPARFAITE
Marja M-Millette

- Biscuits aux pommes du déjeuner **p. 4**
- Minipitas du verger **p. 16**
- Muffins aux lentilles corail, poires et noix **p. 46**

JE SUIS UNE MAMAN
Jaime Damak

- Crêpes au son **p. 10**
- Pain de viande gratiné à la mijoteuse **p. 30**
- Pouding au pain, aux bleuets et au chocolat noir **p. 44**

MAMAN MANGE BIEN
Sandra Griffin

- Filet de porc au fromage Feta et aux fruits séchés **p. 27**
- Tortillas-pizzas à la Mozzarella **p. 33**
- Régal en barres **p. 49**

CINQ FOURCHETTES
Nancy Bordeleau

- Macaroni au fromage et aux tomates **p. 13**
- Roulés à la mangue et au quinoa **p. 18**
- Délice étagé **p. 36**

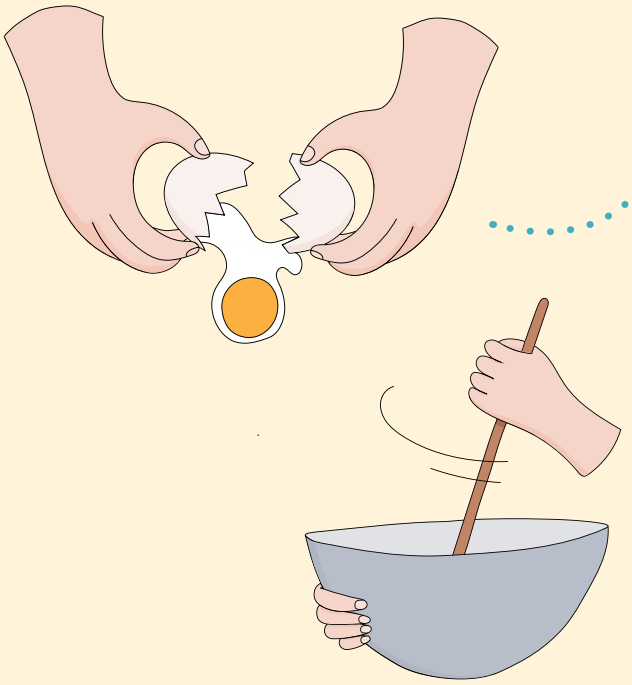
MAMAN A UN PLAN
Odile Archambault

- Dahl à la courge musquée (lentilles) **p. 24**
- Petits gâteaux au fromage Cottage et à la noix de coco **p. 41**
- Frappé deux couleurs à la Ricotta **p. 51**

LE TABLIER DU DIMANCHE
Marie-Ève Laforte

- Bol de lait frappé et müesli **p. 7**
- Tacos au Cheddar et au poisson **p. 21**
- Mousse au yogourt, à l'orange et au chocolat **p. 38**

À VOUS DE JOUER !



Les enfants adorent participer à la réalisation de recettes. Repérez les illustrations de certains exemples de tâches auxquelles ils peuvent contribuer.

Découvrez les trucs partagés par les 6 mamans blogueuses afin de vous aider à cuisiner en famille.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

Déjeuner

Biscuits aux pommes du déjeuner

Recette coup de cœur de Marja M-Millette (La parfaite maman imparfaite) et de son fils Isaac, 5 ans

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes
Portions : 20 biscuits

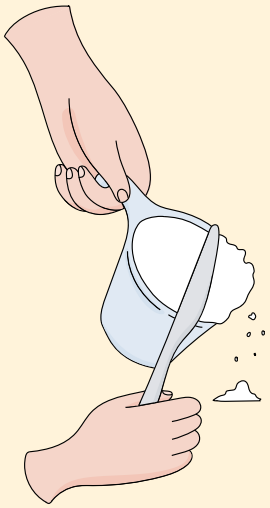
INGRÉDIENTS

- **1 1/2 tasse (375 ml)** de farine de blé entier
- **2 tasses (500 ml)** de flocons d'avoine à cuisson rapide
- **2 c. à thé (10 ml)** de cannelle moulue
- **1 1/2 c. à thé (7 ml)** de poudre à pâte
- **1/2 c. à thé (2 ml)** de sel
- **1/4 tasse (60 ml)** de beurre
- **2** œufs
- **3/4 tasse (175 ml)** de cassonade tassée
- **1 tasse (250 ml)** de lait
- **1 c. à thé (5 ml)** d'extrait de vanille
- **1 1/2 tasse (375 ml)** de pommes

Variante

Changez les fruits selon la saison.

PRÉPARATION



1 Placer les grilles dans les tiers supérieur et inférieur du four et le préchauffer à 375 °F (190 °C).

2 Tapisser 2 plaques à biscuits de papier parchemin ou d'une feuille de cuisson en silicone.

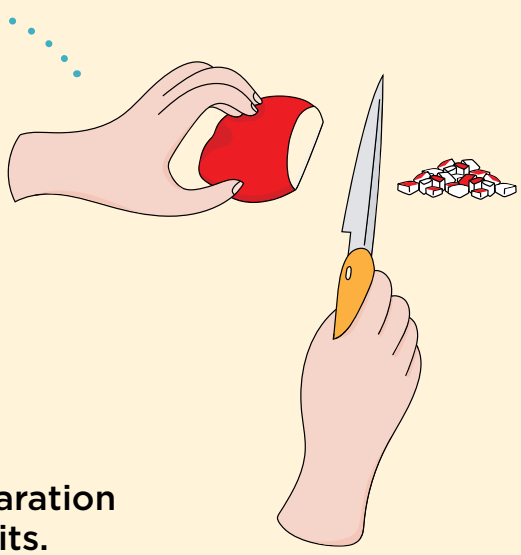
3 Mesurer la farine, les flocons d'avoine, la cannelle, la poudre à pâte et le sel et les mélanger dans un grand bol.

4 Faire fondre le beurre quelques secondes au four à micro-ondes.

5 Dans un autre bol, casser les œufs et les fouetter en y ajoutant la cassonade, le lait, le beurre fondu et l'extrait de vanille. Verser sur les ingrédients secs et mélanger juste assez pour humecter.

La suite à la page suivante !

6 Couper la pomme en petits dés et ajouter ces morceaux dans le grand bol ; remuer délicatement.



7 Mesurer 1/4 tasse (60 ml) de la préparation et la déposer sur une plaque à biscuits. Répéter en laissant au moins 2 po (5 cm) de distance entre chaque biscuit.

8 Cuire au four environ 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des biscuits en ressorte propre, en changeant les plaques à biscuits de grille à mi-cuisson.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

Pour savoir comment un enfant peut facilement mesurer de la farine en employant la bonne technique, visionnez ma vidéo en cliquant sur le site Web Cuisinons en famille !

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Bol de lait frappé et müesli

Déjeuner

Recette approuvée par Marie-Ève Laforte (Le tablier du dimanche) et ses enfants, Frédérique, 6 ans, et Louis-Philippe, 10 ans

Préparation : 7 minutes
Cuisson : aucune
Portions : 4

INGRÉDIENTS

- **4** bananes bien mûres congelées
- **1/2** banane fraîche
- **2 tasses (500 ml)** de fraises congelées
- **1 1/4 tasse (310 ml)** de flocons d'avoine à cuisson rapide, divisés
- **1/4 tasse (60 ml)** de graines de lin ou de graines de chanvre moulues, ou un mélange des deux, divisées
- **2 tasses (500 ml)** de yogourt nature
- **1 c. à soupe (15 ml)** de sirop d'érable

Truc et astuce

Épluchez et coupez les bananes en gros morceaux avant de les congeler.

PRÉPARATION

1 Couper les bananes congelées en gros morceaux.

2 Trancher la banane fraîche en rondelles.

3 Couper deux fraises en tranches fines.

4 Réserver les fruits tranchés, 1/4 tasse (60 ml) de flocons d'avoine et 1 c. à soupe (15 ml) de graines pour la garniture.

5 Mesurer le yogourt et le verser dans le mélangeur.

La suite à la page suivante !

6 Ajouter dans le mélangeur le sirop d'érable, le reste des bananes, les fraises, les flocons d'avoine et les graines, et réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

7 Verser dans des bols.

8 Garnir de tranches de banane et de fraises, de flocons d'avoine et de graines.

Le truc de la maman blogueuse

Pour éviter que les fruits ne brunissent (les bananes dans cette recette, mais aussi les pommes, les poires, etc.), on peut les tremper dans un peu de jus de citron ou de lime. Aussi simple que ça!

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Crêpes au son

Déjeuner

Recette coup de cœur de Jaime Damak (Je suis une maman) et de ses enfants, Philippe, 12 ans, et Emma, 14 ans

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 3 à 5 minutes par crêpe
Portions : 16 crêpes

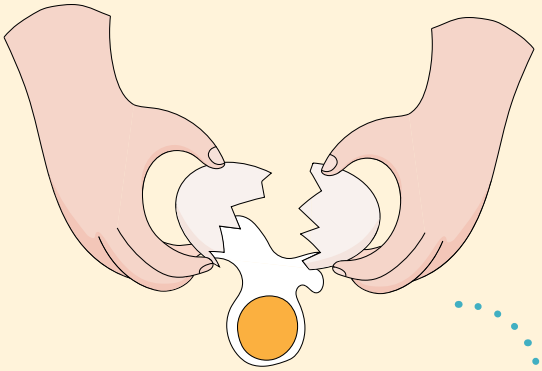
INGRÉDIENTS

- **1 tasse (250 ml)** de farine de blé entier
- **1/2 tasse (125 ml)** de farine tout usage
- **2 c. à soupe (30 ml)** de sucre
- **1 c. à soupe (15 ml)** de poudre à pâte
- **1/2 c. à thé (2 ml)** de sel
- **1** œuf
- **2 c. à soupe (30 ml)** de beurre
- **2/3 tasse (160 ml)** de son de blé
- **1 3/4 tasse (430 ml)** de lait

Truc et astuce

Servez-vous d'emporte-pièce pour produire une forme amusante.

PRÉPARATION



1 Mélanger les farines, le sucre, la poudre à pâte et le sel dans un bol moyen.

2 Casser l'œuf dans un grand bol et le fouetter.

3 Mesurer le lait et l'incorporer à l'œuf.

4 Faire fondre le beurre quelques secondes au four à micro-ondes.

5 Incorporer le son et le beurre fondu dans le grand bol et bien mélanger. Laisser reposer 5 minutes.

La suite à la page suivante !

6 Ajouter le mélange de farine dans le grand bol. Remuer juste assez pour combiner.

7 Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen et la beurrer.

8 Verser environ 1/3 tasse (80 ml) de pâte dans la poêle. Cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit doré ; retourner et cuire de 1 à 2 minutes de plus ou jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.

9 Répéter l'opération avec le reste de la pâte.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

Pour savoir comment aider un enfant à mesurer un liquide de la bonne façon, visionnez ma vidéo en cliquant sur le site Web Cuisinons en famille !

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Macaroni au fromage et aux tomates

Dîner

Recette coup de cœur de Nancy Bordeleau (Cinq Fourchettes) et de sa fille Emma, 13 ans

Préparation : 20 à 25 minutes
Cuisson : 20 minutes
Portions : 7 à 8

INGRÉDIENTS

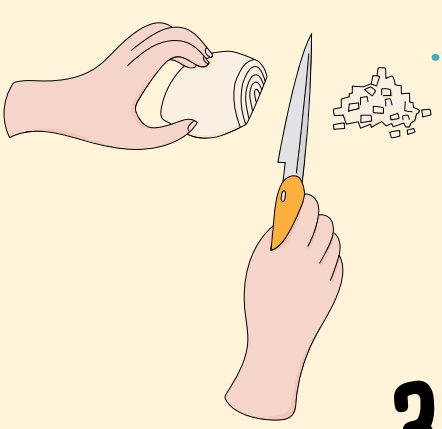
- **4 tasses (1 litre)** de macaronis
- **1** oignon
- **2 à 3** gousses d'ail
- **1 c. à soupe (15 ml)** de beurre
- **2 c. à soupe (30 ml)** de farine tout usage
- **1 1/2 tasse (375 ml)** de lait
- Sel et poivre, au goût
- **1/4 tasse (60 ml)** de pâte de tomates
- **1/2 c. à thé (2 ml)** d'origan séché ou **1 c. à soupe (15 ml)** d'origan frais
- **2 c. à soupe (30 ml)** de persil frais
- **3 tasses (750 ml)** de fromage Cheddar doux

Variante

Changez le type de fromage et la forme des pâtes.

PRÉPARATION

1 Dans une grande quantité d'eau bouillante salée, cuire les pâtes 1 minute de moins que ce qui est indiqué sur l'emballage. Égoutter dans une passoire.



2 Couper l'oignon et l'ail en petits dés.

3 Dans la casserole employée pour cuire les pâtes, faire fondre le beurre et faire revenir l'ail et l'oignon 2 minutes.

4 Ajouter la farine et mélanger. Poursuivre la cuisson 2 minutes en brassant jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.

5 Verser graduellement le lait dans la casserole. Remuer avec un fouet et laisser mijoter jusqu'à épaississement.

La suite à la page suivante !

6 Couper le persil en petits morceaux.

7 Ajouter la pâte de tomates, l'origan et le persil.

8 Râper le fromage et l'incorporer graduellement. Assaisonner.

9 Ajouter les pâtes, remuer avec une grande cuillère, réchauffer et servir immédiatement.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

Pour savoir comment un enfant peut râper du fromage en toute sécurité, visionnez ma vidéo en cliquant sur le site Web Cuisinons en famille !

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Minipitas du verger

Dîner

Recette approuvée par Marja M-Millette (La parfaite maman imparfaite) et son fils Isaac, 5 ans

Préparation : 10 minutes
Cuisson : aucune
Portions : 4 portions de 4 minipitas

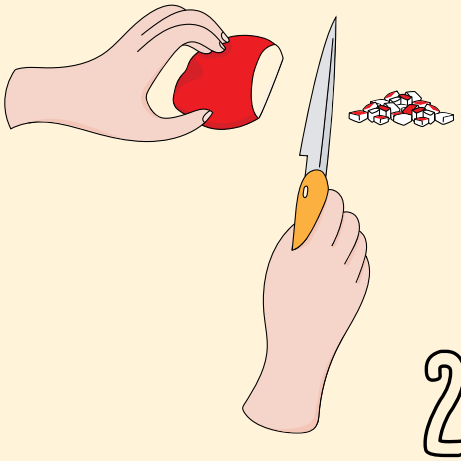
INGRÉDIENTS

- **2** pommes
- **2** poires
- **3/4 tasse (175 ml)** de jeunes épinards
- **1 1/2 tasse (350 ml)** de fromage Cheddar
- **1 tasse (250 ml)** de yogourt à la vanille
- **16** minipitas de blé entier

Truc et astuce

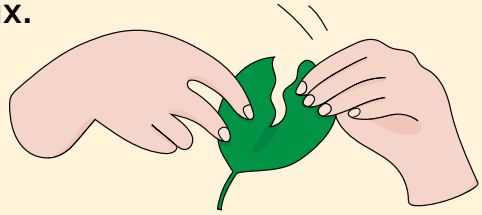
Coupez les minipitas en deux et farcissez-les.

PRÉPARATION



1 Couper la pomme et la poire en petits dés, puis déposer les morceaux dans un bol.

2 Au-dessus du bol, déchiqueter les épinards avec les doigts ou les couper avec des ciseaux.



3 Râper le fromage, puis le déposer dans le bol.

4 Ajouter le yogourt et bien mélanger.

5 Garnir les minipitas avec le mélange.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

N'hésitez pas à amener vos enfants au supermarché. Pour rendre ce moment amusant, pourquoi ne pas confectionner avec l'enfant sa propre petite liste à l'aide de découpes faites dans les circulaires ? Une fois sur place, il aura comme mission de trouver, de compter et de choisir ses aliments !

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Roulés à la mangue et au quinoa

Dîner

Recette approuvée par
Nancy Bordeleau (Cinq Fourchettes)
et sa fille Emma, 13 ans

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes
Portions : 4 roulés

INGRÉDIENTS

- **2/3 tasse (150 ml)** de quinoa non cuit
- **1 tasse (250 ml)** de lait
- **2 c. à soupe (30 ml)** d'eau
- **1/4 c. à thé (1 ml)** de sel

Truc et astuce

Coupez les tortillas en bouchées ayant la forme de sushis.

Roulés :

- **3 c. à soupe (45 ml)** de mayonnaise
- **1 c. à thé (5 ml)** de sauce aux piments forts
- **4** grandes tortillas de farine de blé entier
- **1** mangue
- **1** avocat mûr, mais ferme
- **1/3 tasse (75 ml)** de feuilles de menthe
- **1 tasse (250 ml)** de carottes
- **1/2** poivron rouge
- **1 tasse (250 ml)** de feuilles de jeune roquette
- **1** lime

PRÉPARATION

1. Rincer le quinoa à l'eau froide dans une passoire fine. Réserver.

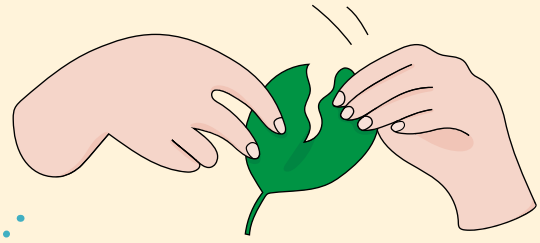
2. Dans une casserole moyenne, porter le lait, l'eau et le sel à ébullition et ajouter le quinoa. Couvrir et réduire le feu. Cuire 20 minutes. Éteindre le feu et laisser reposer 5 minutes. Remuer le quinoa à l'aide d'une fourchette et laisser refroidir complètement.

3. Mélanger la mayonnaise avec la sauce piquante. Tartiner chacune des tortillas avec la préparation.

4. En formant une ligne horizontale, répartir le quinoa sur la partie inférieure des tortillas.

5. Peler, dénoyauter et couper la mangue et l'avocat en fines lanières.

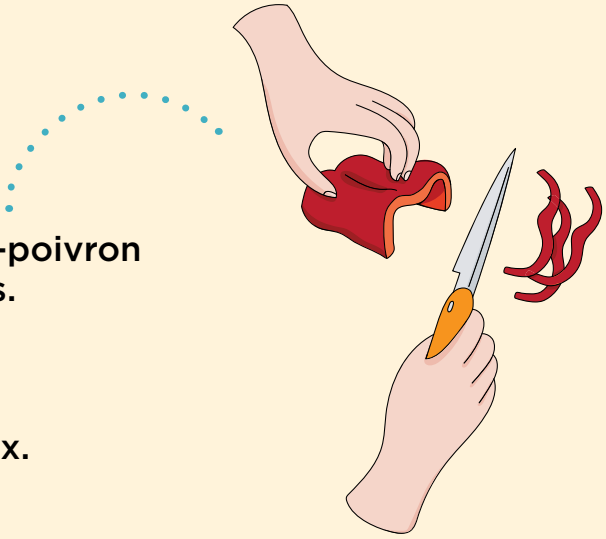
6. Déchiqueter la menthe.



La suite à la page suivante !

7 Râper les carottes.

8 Couper le demi-poivron en fines lanières.



9 Couper la lime en deux.

10 En formant des rangées, garnir de mangue, d'avocat, de menthe, de carottes, de poivron rouge, de roquette et d'un soupçon de jus de lime.

11 En serrant bien, rouler les tortillas autour de la garniture jusqu'au centre. Rabattre les extrémités vers le centre et continuer à rouler jusqu'à ce que la garniture soit complètement recouverte.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

Au moment de choisir votre avocat, assurez-vous qu'il est légèrement mou lorsque vous pressez délicatement sur la chair. S'il est trop mou, choisissez-en un autre. Lorsqu'on retire le pédoncule, si la couleur qui apparaît est vert pâle ou jaune, l'avocat n'est pas mûr. Si la couleur est vert foncé, il est prêt !

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Dîner

Tacos au Cheddar et au poisson

Recette coup de cœur de Marie-Ève Laforte (Le tablier du dimanche) et de ses enfants, Frédérique, 6 ans, et Louis-Philippe, 10 ans

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes
Portions : 4 à 6

INGRÉDIENTS

- **2 c. à thé (10 ml)** de beurre
- **1/2 c. à thé (2 ml)** de poudre de chili
- Sel et poivre du moulin
- **1 lb (450 g)** de filets de poisson à chair blanche (flétan, morue, aiglefin, etc.)
- **1** oignon
- **1** poivron rouge
- **1** poivron jaune
- **1** piment jalapeno, ou au goût
- **1/4 tasse (60 ml)** de coriandre
- **2 c. à soupe (30 ml)** de jus de citron
- **1 1/2 tasse (375 ml)** de laitue
- **2 tasses (500 ml)** de fromage Cheddar fort
- **12** petites tortillas ou coquilles à tacos

VARIANTE

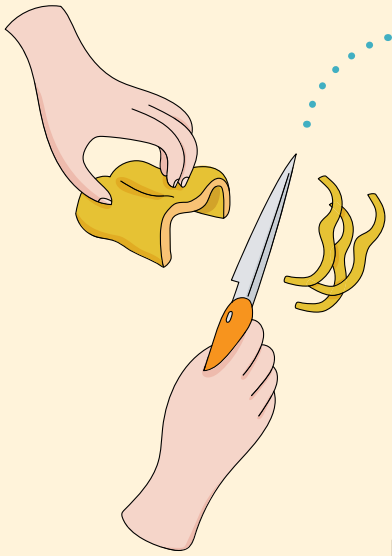
Préparez la recette avec un reste de poulet plutôt qu'avec du poisson.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C) et tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin.

2. Faire fondre le beurre quelques secondes au four à micro-ondes.

3. Mélanger le beurre fondu, la poudre de chili, le sel et le poivre dans un bol. Badigeonner le poisson d'un peu de beurre épicé.



4. Couper l'oignon, le poivron rouge et le poivron jaune en quartiers.

5. Ajouter l'oignon et les poivrons au reste du beurre épicé et mélanger pour bien enrober.

6. Mettre l'oignon et les poivrons sur la plaque à biscuits. Cuire 15 minutes en retournant les légumes à quelques reprises. Ajouter le poisson et cuire de 5 à 10 minutes de plus, selon l'épaisseur des filets.

La suite à la page suivante !

7 Épépiner et couper le piment jalapeno en petits dés.

8 Couper la coriandre en petits morceaux.

9 Couper les légumes cuits en petits dés et les mélanger avec le piment jalapeno, le jus de citron et la coriandre afin d'obtenir une salsa.

10 Couper la laitue en gros morceaux.

11 Râper le fromage.

12 Chauffer brièvement les tortillas au four.

13 Garnir les tortillas de laitue, de poisson, de salsa et de fromage.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

Pour aider un enfant à couper facilement un poivron, visionnez ma vidéo en cliquant sur le site Web Cuisinons en famille !

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Dahl à la courge musquée (lentilles)

Souper

Recette approuvée par
Odile Archambault (Maman a un plan)
et ses enfants, Henri, 6 ans,
et Martha, 4 ans

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes
Portions : 4

INGRÉDIENTS

- **1 tasse (250 ml)** de lentilles rouges sèches
- **1 1/2 tasse (375 ml)** de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
- **1** oignon
- **2** gousses d'ail
- **3 tasses (750 ml)** de courge musquée
- **1 c. à soupe (15 ml)** de beurre
- **1 1/2 c. à thé (7 ml)** de gingembre moulu
- **2 c. à soupe (30 ml)** de pâte ou de poudre de cari jaune
- **1/2 c. à thé (2 ml)** de sel
- **1/4 c. à thé (1 ml)** de poivre
- **1 1/2 tasse (375 ml)** de lait
- **1/4 tasse (60 ml)** de coriandre fraîche (ou d'oignons verts)

Truc et astuce

Servez dans un grand plat de service au milieu de la table.

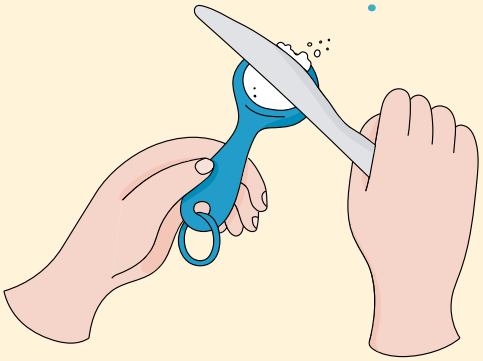
PRÉPARATION

1 Déposer les lentilles dans une passoire fine. Bien les rincer et les égoutter. Incorporer au bouillon de légumes et réserver.

2 Couper l'oignon et l'ail en petits dés.

3 Peler et couper la courge musquée en dés.

4 Faire fondre le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail et faire cuire de 3 à 5 minutes.



5 Mesurer le gingembre, la pâte de cari, le sel et le poivre, et mettre dans la casserole ; faire revenir environ 2 minutes.

La suite à la page suivante !

6 Ajouter dans la casserole les lentilles dans leur bouillon, la courge musquée et le lait, puis porter à ébullition.

7 Couvrir en laissant le couvercle légèrement ouvert ; réduire le feu et laisser mijoter, en remuant à l'occasion, environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la courge et les lentilles soient tendres.

8 Retirer la casserole du feu et réduire légèrement en purée à l'aide d'un pilon à purée.

9 Couper la coriandre (ou les oignons verts) en petits morceaux. Parsemer sur le Dahl.

Le truc de la maman blogueuse

Est-ce que tout le monde a lavé ses mains ? C'est parti ! Voici quelques-uns de mes trucs pour que tout se passe bien. 1. Mettez de la musique ! 2. Revêtez des tabliers, c'est drôle et drôlement pratique. 3. Donnez aux enfants une tâche qui comprend un certain défi. Ils seront ainsi plus attentifs (et aidants !). En effet, quand c'est trop facile, c'est ennuyeux, et quand c'est trop difficile… c'est hyper-ennuyeux ! Faites-leur confiance !

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Filet de porc au fromage Feta et aux fruits séchés

Souper

Recette approuvée par Sandra Griffin (Maman mange bien) et sa fille Agathe, 7 ans

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes
Portions : 4 à 6

INGRÉDIENTS

- **2** filets de porc (**1 lb et 5 oz / 600 g**)
- **1 c. à soupe (15 ml)** de beurre
- **1/2 tasse (125 ml)** de vin blanc
- **1/2 tasse (125 ml)** de bouillon de poulet
- **1/3 tasse (80 ml)** de crème à 35 %
- **2 tasses (500 ml)** de roquette

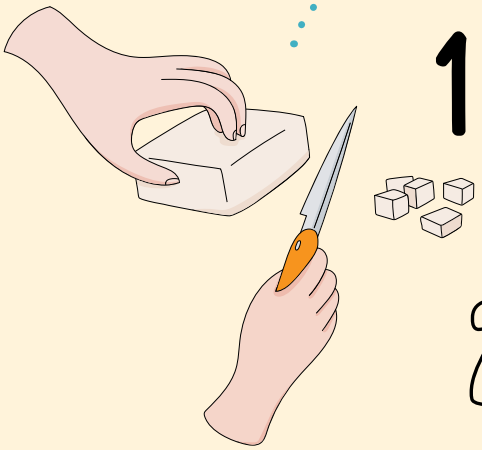
Farce :

- **1/2 tasse (125 ml)** de fromage Feta
- **1/4 tasse (60 ml)** d'oignon rouge
- **1** gousse d'ail
- **2 c. à soupe (30 ml)** de persil frais
- **1/3 tasse (80 ml)** de raisins secs ou autres fruits séchés, hachés (canneberges, pommes, abricots, dattes, etc.)
- Poivre du moulin moulu, au goût

Variante

Pas d'ail frais ? Remplacez-le par 1/4 c. à thé de poudre d'ail.

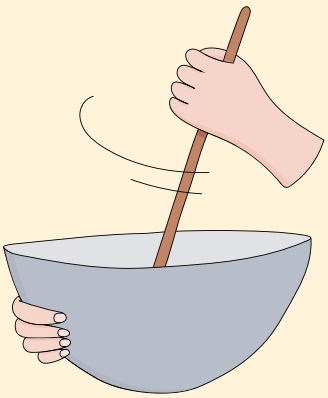
PRÉPARATION



1 Couper la Feta, l'oignon et l'ail en petits dés.

2 Couper le persil en petits morceaux.

3 Dans un bol, mélanger la Feta avec l'oignon, l'ail, le persil et les raisins secs, et poivrer au goût.



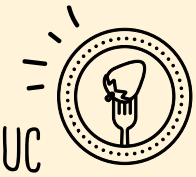
4 Retirer 2 po (5 cm) de l'extrémité mince de chaque filet et faire une entaille à l'horizontale de façon à ouvrir chaque filet comme un livre. Disposer la farce au centre des filets, puis refermer pour emprisonner la garniture à l'intérieur. Fixer à l'aide de cure-dents ou de ficelle de cuisine.

La suite à la page suivante !

5 Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu vif et saisir les filets de tous les côtés. Ajouter le vin et le bouillon. Couvrir et cuire 10 minutes à feu moyen.

6 Retirer les filets de la poêle, retirer les cure-dents ou la ficelle, puis recouvrir les filets de papier d'aluminium et les laisser reposer.

7 Pour faire la sauce, passer le jus de cuisson au tamis puis porter à ébullition; ajouter la crème et faire mijoter de 4 à 5 minutes.



Le truc de la maman blogueuse

Il est facile de modifier une recette en y intégrant les aliments que vous préférez, ou que vous avez sous la main! Si vous aimez moins le goût de la roquette, par exemple, vous pouvez la remplacer par des épinards.

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Pain de viande gratiné à la mijoteuse

Souper

Recette approuvée par Jaime Damak (Je suis une maman) et ses enfants, Philippe, 12 ans, et Emma, 14 ans

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 6 à 8 heures
Portions : 6 à 8

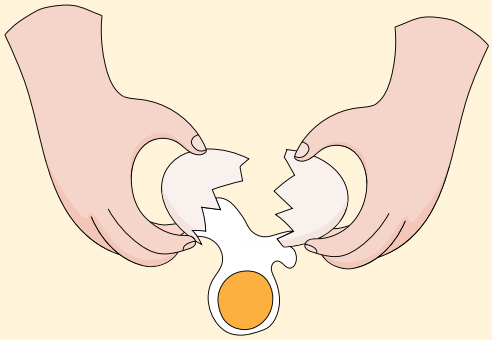
INGRÉDIENTS

- **1** oignon
- **2** œufs
- **1/2 tasse (125 ml)** de lait
- **1/3 tasse (80 ml)** de pâte de tomates
- **1 tasse (250 ml)** de flocons d'avoine à cuisson rapide
- **1 c. à thé (5 ml)** de sel
- **1/2 c. à thé (2,5 ml)** de poivre
- **2 lb (1 kg)** de bœuf haché maigre
- **1 tasse (250 ml)** de fromage Cheddar

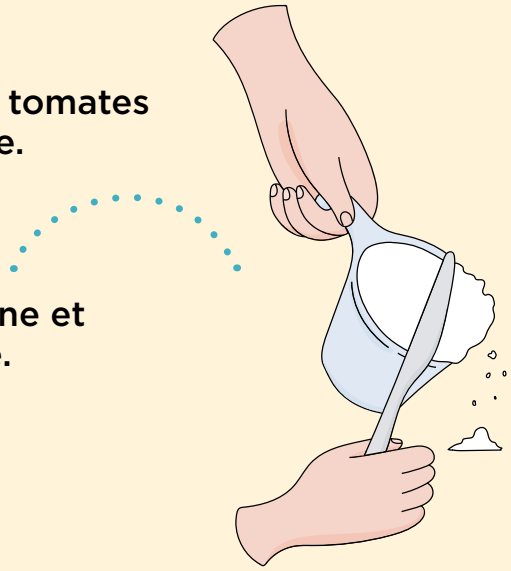
Variante

Remplacez le tiers du bœuf haché par des lentilles.

PRÉPARATION



1. Râper l'oignon.
2. Casser les œufs dans un grand bol.
3. Ajouter l'oignon, le lait et la pâte de tomates et mélanger à l'aide d'une fourchette.
4. Mesurer les flocons d'avoine et les incorporer au mélange.
5. Ajouter le sel et le poivre.
6. Ajouter le bœuf et remuer avec la fourchette, juste assez pour mélanger uniformément.



La suite à la page suivante !

7 Déposer dans la mijoteuse et former un pain en pressant le mélange ; laisser environ 1 po (2,5 cm) d'espace entre le côté de la mijoteuse et le pain.

8 Couvrir et cuire à basse température de 6 à 8 heures, ou à température élevée de 3 à 4 heures, jusqu'à ce que le pain ait bien bruni et qu'un thermomètre inséré au centre indique au moins 165 °F (74 °C).

9 Râper le fromage et le déposer sur le dessus du pain.

10 Couvrir la mijoteuse et cuire à température élevée de 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

Mais quelle idée ingénieuse ! Je n'avais jamais pensé à cuire mon pain de viande dans une mijoteuse. Ça nous permet de préparer la recette le matin et de la savourer en fin de journée.

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Tortillas-pizzas à la Mozzarella

Souper

Recette coup de cœur de Sandra Griffin (Maman mange bien) et de sa fille Agathe, 7 ans

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes
Portions : 6 à 8

INGRÉDIENTS

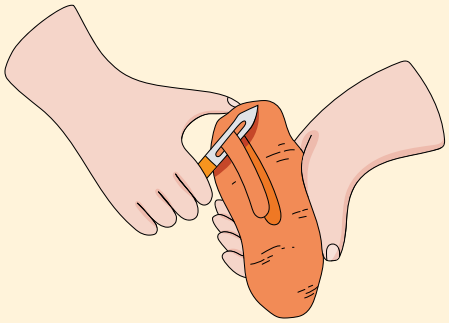
- **1** oignon
- **4** gousses d'ail
- **2 à 3** patates douces moyennes
- **1/2 tasse (125 ml)** de coriandre fraîche
- **1 lb (450 g)** de bœuf haché maigre
- **1/2 c. à thé (2 ml)** de cumin moulu
- **1/2 c. à thé (2 ml)** d'assaisonnement au chili
- Sel et poivre du moulin, au goût
- **2** tomates
- **3** tasses (750 ml) de fromage Mozzarella
- **6** tortillas de blé entier de 10 po (25 cm)

VARIANTE

Dégustez avec un guacamole rafraîchissant.

PRÉPARATION

1 Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) et tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin ou d'une feuille à cuisson en silicone.



2 Couper l'oignon et l'ail en petits dés.

3 Peler et râper les patates douces.

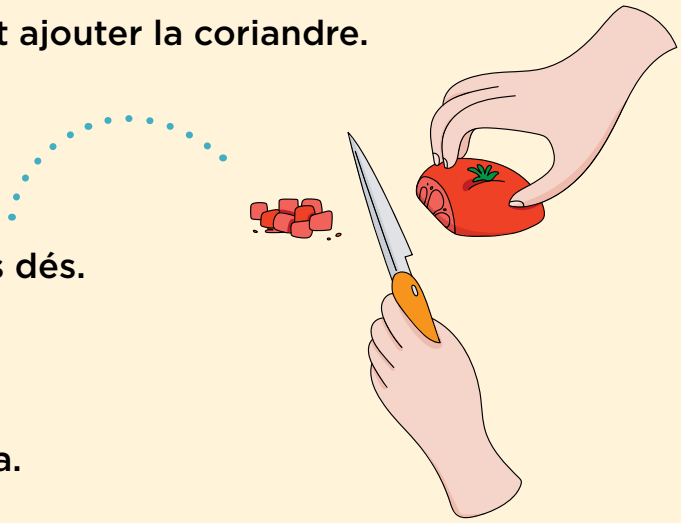
4 Couper la coriandre en petits morceaux.

5 Dans une grande poêle, faire revenir le bœuf haché avec l'oignon, l'ail, le cumin, l'assaisonnement au chili, le sel et le poivre, jusqu'à ce que la viande soit cuite.

6 Ajouter les patates douces et cuire 5 minutes.

La suite à la page suivante !

7 Retirer la poêle du feu et ajouter la coriandre.



8 Couper les tomates en petits dés.

9 Râper la Mozzarella.

10 Déposer une tortilla sur la plaque à biscuits. Garnir d'environ 3/4 tasse (180 ml) de préparation au bœuf, 1/5 des tomates et 1/2 tasse (125 ml) de Mozzarella râpée. Couvrir d'une autre tortilla et répéter les opérations avec le reste des ingrédients. Terminer en garnissant avec le reste du fromage.

11 Cuire au four 20 minutes et gratiner pendant les 2 dernières minutes.

Le truc de la maman blogueuse

Pour savoir comment un enfant peut couper des fines herbes facilement et de façon ingénieuse, visionnez ma vidéo dans le site Web Cuisinons en famille !

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

DÉLICE ÉTAGÉ

Dessert

Recette approuvée par
Nancy Bordeleau (Cinq Fourchettes)
et sa fille Emma, 13 ans

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : AUCUNE
PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

- **3/4 tasse (180 ml)** de crème de blé
- **2 c. à thé (10 ml)** de miel
- **1/2 tasse (125 ml)** de compote de petits fruits non sucrée
- **1/2 tasse (125 ml)** de yogourt à la vanille
- **2** petites pêches
- **20** framboises fraîches
- **4** feuilles de menthe

TRUC ET ASTUCE

Tout aussi savoureux avec des framboises surgelées, décongelées.

PRÉPARATION

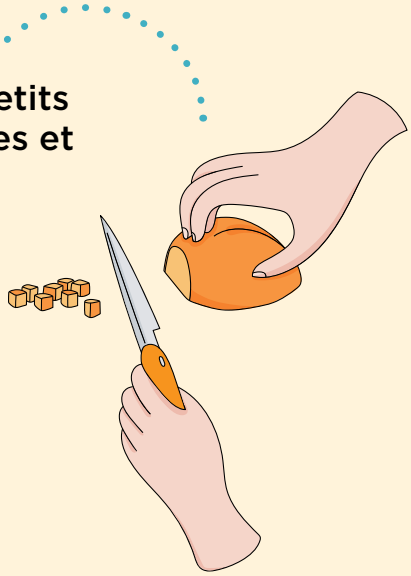
1. Cuire la crème de blé avec du lait selon les instructions sur l'emballage. Réserver au réfrigérateur environ une heure.

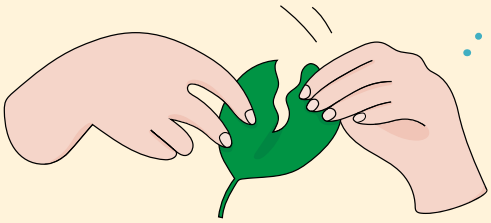
2. Ajouter le miel à la crème de blé et bien mélanger.

3. Séparer le mélange dans le fond de quatre petits verres transparents.

4. Ajouter la compote de fruits par-dessus le mélange, puis le yogourt par-dessus la compote.

5. Peler les pêches et les couper en petits dés. Ajouter les morceaux de pêches et les framboises sur le dessus.





6. Déchiqueter la menthe et décorer le délice.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

Divisez le travail parmi les membres de la famille avant de commencer. Les petits adorent laver les fruits, alors pourquoi ne pas les laisser faire! Les plus vieux peuvent réaliser les autres étapes et aider les plus jeunes à faire le montage à la fin.

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Mousse au yogourt, à l'orange et au chocolat

Dessert

Recette approuvée par Marie-Ève Laforte (Le tablier du dimanche) et ses enfants, Frédérique, 6 ans, et Louis-Philippe, 10 ans

Préparation : 15 minutes
Cuisson : aucune
Réfrigération : 3 heures
Portions : 4

INGRÉDIENTS

- **2/3 tasse (150 ml)** de jus d'orange
- **2 c. à thé (10 ml)** de gélatine en poudre sans saveur
- **1/3 tasse (75 ml)** de sucre
- **2 c. à table (30 ml)** de poudre de cacao non sucrée
- **2 tasses (500 ml)** de yogourt nature
- **1** orange
- Copeaux de chocolat noir

Variante

Pour obtenir un dessert semi-glacé, mettre la préparation au congélateur pendant 4 heures.

PRÉPARATION

1 Mesurer le jus d'orange et le verser dans une petite casserole.

2 Saupoudrer la gélatine sur le jus d'orange ; laisser reposer 5 minutes, jusqu'à ce que la gélatine ramollisse.

3 Dans un petit bol, mélanger le sucre avec la poudre de cacao. Verser la préparation au cacao dans la casserole et chauffer à feu moyen-doux, en remuant constamment, de 2 à 3 minutes.

4 Verser dans un bol moyen, couvrir et réfrigérer environ 1 heure, ou jusqu'à ce que le mélange soit presque ferme.

5 À l'aide d'un batteur électrique, battre le mélange de gélatine jusqu'à consistance légère et mousseuse. Ajouter le yogourt. Battre juste assez pour mélanger.

La suite à la page suivante !

6 Verser dans des bols de service individuels, couvrir et réfrigérer environ 2 heures ou jusqu'à ce que la préparation soit ferme.

7 Peler et couper l'orange en tranches.

8 Garnir chaque bol de tranches d'orange et de copeaux de chocolat.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

La gélatine, que l'on achète en poudre ou en feuilles, a d'abord besoin d'un liquide froid pour ramollir, puis de chaleur pour se dissoudre dans une préparation. Une fois le mélange refroidi à nouveau, la gélatine donnera à la mousse sa belle texture!

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Petits gâteaux au fromage Cottage et à la noix de coco

Dessert

Recette coup de cœur d'Odile Archambault (Maman a un plan) et de ses enfants, Henri, 6 ans et Martha, 4 ans

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes
Réfrigération : 1 heure
Portions : 8 à 10 petits gâteaux

INGRÉDIENTS

- **2 c. à soupe (30 ml)** de beurre
- **2/3 tasse (160 ml)** de chapelure de biscuits Graham
- **1 c. à soupe (15 ml)** + **1/3 tasse (80 ml)** de sucre
- **1/2 tasse (125 ml)** de noix de coco râpée non sucrée
- **1** citron (pour le jus)
- **1** œuf
- **1 1/2 tasse (375 ml)** de fromage Cottage
- **1/3 tasse (80 ml)** de sucre
- **1 c. à soupe (15 ml)** de farine tout usage
- **1/2 c. à thé (2 ml)** d'extrait de vanille
- **1/2 tasse (125 ml)** de yogourt grec à la vanille

Truc et astuce

Le mélange de fromage Cottage peut être fait à l'avance et conservé au réfrigérateur jusqu'à cinq jours.

PRÉPARATION

1 Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

2 Déposer des caissettes de silicone ou de papier dans des moules à muffins.

3 Faire fondre le beurre quelques secondes au four à micro-ondes. Laisser refroidir.

4 Dans un bol, mélanger la chapelure de biscuits Graham, le beurre fondu et 1 c. à soupe (15 ml) de sucre.

5 Verser un peu de mélange dans chaque moule à muffins et presser au fond. Cuire au four 5 minutes.

6 Dans un plat allant au four, étendre la noix de coco et la rôtir au four environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

7 Presser le jus d'un citron.

La suite à la page suivante !

8 Casser l'œuf dans un robot culinaire ou un mélangeur et mélanger avec le fromage cottage, 1/3 tasse (80 ml) de sucre, la farine, l'extrait de vanille, le jus de citron et la noix de coco (réserver une petite quantité pour la garniture).

9 Verser dans les moules et cuire au four 15 minutes.

10 Laisser tiédir. Retirer les petits gâteaux du moule et réfrigérer au moins 1 heure.

11 Garnir du yogourt grec et de la noix de coco réservée.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

Pour savoir comment un enfant peut facilement casser un œuf, visionnez ma vidéo dans le site Web Cuisinons en famille !

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Pouding au pain, aux bleuets et au chocolat noir

Dessert

Recette approuvée par Jaime Damak (Je suis une maman) et ses enfants, Philippe, 12 ans, et Emma, 14 ans

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure
Portions : 8 à 10

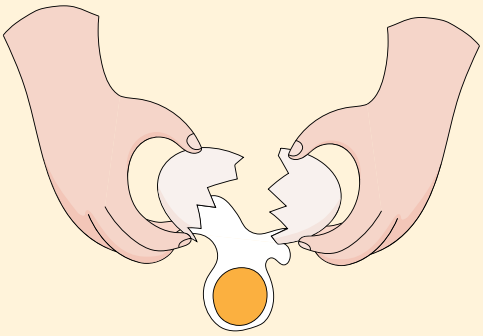
INGRÉDIENTS

- **3** œufs
- **3/4 tasse (180 ml)** de cassonade
- **2 c. à thé (10 ml)** d'extrait de vanille
- **4 tasses (1 l)** de lait
- **5** tranches de pain multigrain
- **3 oz (90 g)** de chocolat noir à 70 %
- **1/3 tasse (80 ml)** d'amandes
- **1 tasse (250 ml)** de bleuets frais ou surgelés, dégelés

Variante

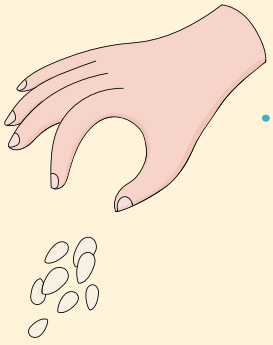
Sauvez une étape en achetant des pépites de chocolat noir.

PRÉPARATION



1. Casser les œufs dans un grand bol.
2. Ajouter la cassonade et l'extrait de vanille et brasser.
3. Verser le lait et bien mélanger.
4. Couper les tranches de pain en cubes et les ajouter dans le grand bol, mélanger et laisser reposer 15 minutes.

5. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
6. Couper le chocolat et les amandes en gros morceaux.



7. Ajouter les bleuets au mélange et verser la préparation dans un moule carré de 8 po (20 cm).
8. Parsemer de chocolat et d'amandes et cuire au four environ 60 minutes.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

J'aime le mélange fruits et chocolat de cette recette. Puisque ma fille a des allergies à certaines noix, dont les amandes, je les remplace par des pacanes. Il ne faut pas avoir peur de modifier les recettes qui vous plaisent ! Il y a toujours des substitutions possibles.

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Collation

Muffins aux lentilles corail, poires et noix

Recette approuvée par Marja M-Millette (La parfaite maman imparfaite) et son fils Isaac, 5 ans

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes
Portions : 12 muffins

INGRÉDIENTS

- **1 1/2 tasse (375 ml)** d'eau
- **1/2 tasse (125 ml)** de lentilles corail non cuites
- **3/4 tasse (180 ml)** de farine non blanchie
- **3/4 tasse (180 ml)** de farine de kamut ou de blé entier
- **1/4 tasse (60 ml)** de germe de blé
- **1 1/2 c. à thé (7,5 ml)** de poudre à pâte
- **1 c. à thé (5 ml)** de bicarbonate de soude
- **1 c. à thé (5 ml)** de gingembre moulu
- **2** poires
- Une pincée de sel
- **1/2 tasse (125 ml)** de noix de Grenoble
- **2** œufs
- **1/3 tasse (80 ml)** de cassonade
- **1/4 tasse (60 ml)** de beurre
- **1 tasse (250 ml)** de fromage Quark

Variante

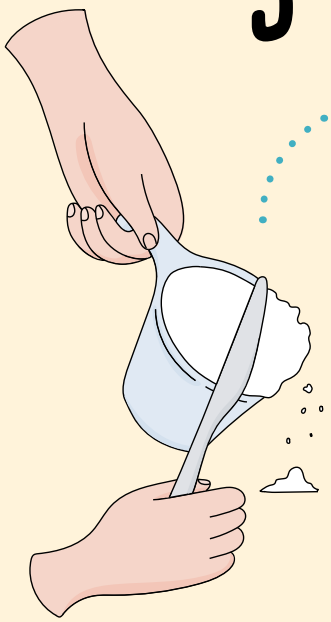
Pour une découverte toute simple, remplacez la farine de blé par un autre type de farine.

PRÉPARATION

1 Verser l'eau et les lentilles dans une petite casserole et porter à ébullition. Réduire le feu et poursuivre la cuisson environ 8 minutes. Égoutter dans un tamis et laisser refroidir.

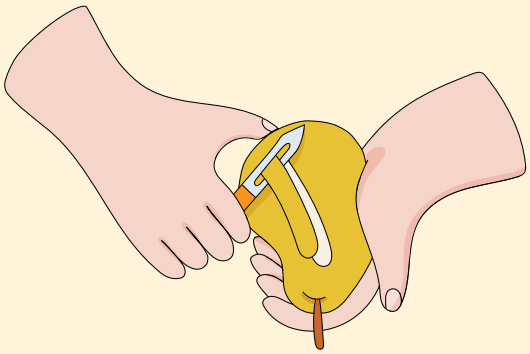
2 Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

3 Déposer des caissettes de silicone ou de papier dans des moules à muffins.



4 Mesurer les farines, le germe de blé, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le gingembre, puis les ajouter dans un grand bol. Ajouter le sel et mélanger. Réserver.

5 Peler et couper les poires en petits dés.



6 Couper les noix en gros morceaux.

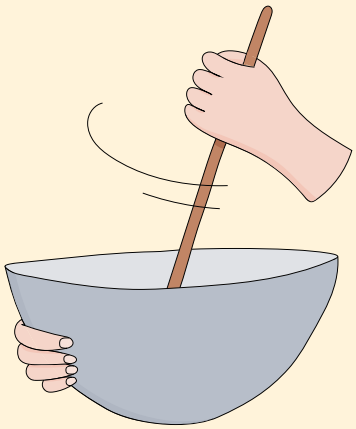
La suite à la page suivante !

7 Bien intégrer les poires et les noix dans la préparation sèche. Réserver.

8 Faire fondre le beurre quelques secondes au four à micro-ondes. Laisser refroidir.

9 Casser les œufs dans un petit bol.

10 Ajouter la cassonade, le beurre, le fromage Quark et les lentilles cuites dans le petit bol et broyer avec un mélangeur à main.



11 Verser cette préparation sur les ingrédients secs. Bien mélanger, puis répartir la préparation dans les moules à muffins.

12 Faire cuire au centre du four environ 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

Le truc de la maman blogueuse

Prévoyez pour les enfants un tiroir ou un panier facilement accessible, dans lequel ils trouveront petit tablier, mitaines, accessoires et ustensiles de cuisine colorés qui leur seront destinés. Au moment de cuisiner, ils seront fiers de pouvoir se servir de leurs propres ustensiles de chef!

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Collation

RÉGAL EN BARRES

Recette approuvée par
Sandra Griffin (Maman mange bien)
et sa fille Agathe, 7 ans

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : AUCUNE
PORTIONS : 4

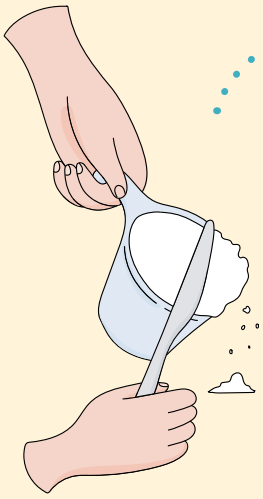
INGRÉDIENTS

- **1/2 tasse (125 ml)** de flocons d'avoine à cuisson rapide, non cuits
- **2 c. à soupe (30 ml)** de noix de coco râpée non sucré
- **4 c. à thé (20 ml)** de poudre de cacao
- **4 c. à thé (20 ml)** de miel
- **4 c. à thé (20 ml)** de compote de pommes non sucrée
- **4 c. à thé (20 ml)** de yogourt à la vanille
- **1/2** grenade

VARIANTE

Remplacez la noix de coco râpée par des amandes tranchées.

PRÉPARATION

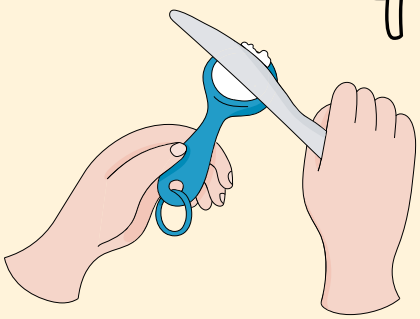


1. Mesurer les flocons d'avoine et les verser dans un grand bol.

2. Ajouter la noix de coco, la poudre de cacao, le miel et la compote de pommes.

3. Avec les mains, mélanger le tout et pétrir. Façonner le mélange en 4 rectangles d'environ 1 po x 2 po (2,5 cm x 5 cm). Déposer dans une assiette.

4. Mesurer 1 c. à thé (5 ml) de yogourt et le déposer sur une barre. Répéter pour les 3 autres barres.



5. Couper la demi-grenade en 4 et en récupérer les graines. Déposer des graines de grenade sur le yogourt.

LE TRUC DE LA MAMAN BLOGUEUSE

Les enfants adorent façonner des barres ou des boules-collations. Ne vous limitez donc pas à une forme de barre. Laissez les enfants exprimer leur créativité, ils s'amuseront encore plus !

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

Frappé deux couleurs à la Ricotta

Collation

Recette approuvée par Odile Archambault (Maman a un plan) et ses enfants, Henri, 6 ans, et Martha, 4 ans

Préparation : 15 minutes
Cuisson : aucune
Portions : 6

INGRÉDIENTS

Frappé jaune :

- **1** banane
- **1/4 tasse (60 ml)** de fromage Ricotta
- **1 tasse (250 ml)** de lait
- **1 c. à soupe (15 ml)** de miel
- **1 tasse (250 ml)** de morceaux de mangue surgelée

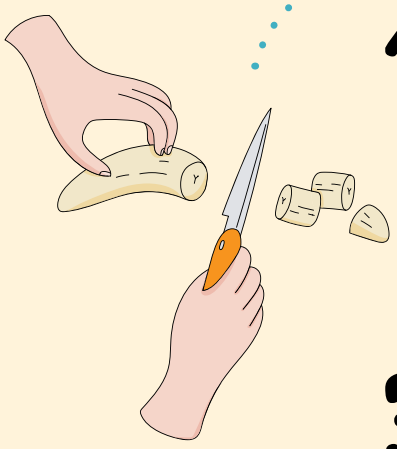
Frappé rose :

- **1/4 tasse (60 ml)** de fromage Ricotta
- **1 tasse (250 ml)** de lait
- **1 c. à soupe (15 ml)** de miel
- **1 1/2 tasse (375 ml)** de petits fruits rouges surgelés, au choix (framboises, fraises, cerises, petits fruits mélangés, etc.)

Truc et astuce

Pour obtenir un frappé mauve, choisissez des bleuets.

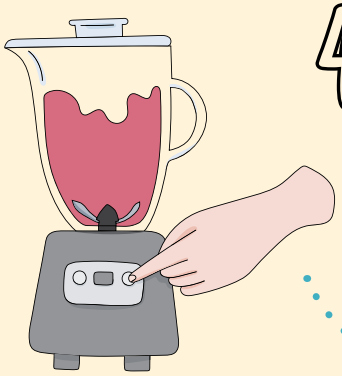
PRÉPARATION



1. Couper la banane en gros morceaux.

2. Mesurer le fromage Ricotta.

3. Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients du frappé jaune et mélanger jusqu'à consistance lisse et crémeuse.



4. Verser dans six verres, en les remplissant à moitié.

5. Combiner tous les ingrédients du frappé rose au mélangeur et mélanger jusqu'à consistance lisse et crémeuse.

6. Verser le frappé rose lentement sur le frappé jaune, en remplissant les verres.

Le truc de la maman blogueuse

Voici la recette parfaite pour les petites mains d'apprentis cuistots! On aime les fraises et les cerises pour le mélange « rose ». On aime aussi les framboises, mais avec notre mélangeur bien-ordinaire-de-base-qui-fait-le-travail, les petits grains qui restent donnent une texture moins uniforme. (Si vous avez un mélangeur capable-de-produire-de-la-poussière-de-caillou, gâtez-vous et mettez n'importe quel petit fruit!)

En famille, mettez la main à la pâte en trouvant d'autres idées recettes à **cuisinonsenfamille.ca**

CUISINONS *en Famille*

www.cuisinonsenfamille.ca

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA MC

octobre 2017